

Planning des activités sport santé

Les bilans sport santé se font sur RDV n'hésitez pas à nous contacter

Lundi

**11h-12h
BOCCIA**

**17h-18h
GYM DOUCE**

Mardi

**Séances d'APA
sur RDV**

**17h-18h
Yogathérapie**

Mercredi

**16h-17h
Séance
d'Équilibre**

Jeudi

**9h30-10h30
Marche santé**

Vendredi

**9h-10h
GYM SWISSBALL**

**14h30-15h30
GYM SENIORS**



**77 rue Jean Forestier
12330 Nauviale**



05 65 60 71 34



contact.hygienavie@gmail.com



www.hygienavie.fr



MAISON SPORT SANTÉ

**Une offre locale de sport
santé**



**Direction de région académique
à la jeunesse, à l'engagement et
aux sports (DRAJES)**
**RÉGION ACADÉMIQUE
OCCITANIE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Pourquoi faire de l'activité physique adaptée (APA) ?

L'APA se compose d'exercices physiques personnalisés selon l'état de santé de chaque patient. Elle s'intègre dans le parcours de soin de personnes atteintes de maladies chroniques, de troubles musculo-squelettiques, d'affections cardio-respiratoires, et autres troubles de santé.

Voici des exemples d'atteintes pathologiques que l'APA prend en charge :

DIABÈTE	LOMBALGIE	ASTHME
SURPOIDS	ARTHROSE	CANCER
PROTHÈSE Genoux, hanche	SCIATIQUE	BPCO

L'APA outil thérapeutique validée par l'HAS réduit les symptômes, prévient les complications et améliore la qualité de vie, en complément des traitements médicaux.

Les exercices physiques sont diversifiés et adaptés à vos capacités, en vous permettant de vous réentraîner progressivement en :

Souplesse articulaire



Endurance

Renforcement musculaire



Equilibre

Les tarifs

60€

2 bilans de condition physique



12 séances d'activité physique adapté

95€

2 bilans de condition physique



1 séance par semaine à l'année

20€ D'ADHÉSION À
L'ASSOCIATION



POUR DÉBUTER UN CYCLE